



請問醫生：

心臟不好的人可以登山健行嗎？

文・圖／內科部 心臟血管系 主治醫師 謝禮全

個案分享

小明是一位35歲的自行車選手，有一次在比賽途中昏迷摔倒，被緊急送到醫院後，發現有心肌梗塞，心導管把心臟的三條主要血管都打通後，心臟超音波顯示左心室射出百分率剩30%，後續在口服藥物的治療下，小明恢復之前自行車的活動，去谷關爬中級山也沒有問題。

阿強是一位60歲熱愛打網球的公務員，最近常常覺得喘、胸悶和心悸，打球及溪頭的健行都覺得不能負荷，經過檢查後發現有心房顫動，使用口服藥物治療維持正常的心臟節律，又能回復之前的活動了。

回答一

先釐清你的「心臟不好」，是有多不好？

許多人因為有症狀去看過心臟科，就覺得自己心臟不好，進而害怕去登山健行運

動。其實，登山健行運動可以改善心肺功能，增強耐受力、控制體重與血壓，親近大自然，更可以提供不同於室內運動的優勢。

所以爬山之前，可以先確定自己的心臟問題是單純由生活作息、環境或心情引起的輕微症狀？還是真的有器質性的心臟疾病，心臟疾病包含冠狀動脈疾病、心律不整、瓣膜疾病、心肌病變、心包膜疾病、肺高壓、主動脈疾病、先天性心臟病等等，以及各種原因造成的心臟衰竭，每一種疾病的表現從輕微到嚴重，各個階段都不同，所以一定要向醫師問清楚病名及嚴重度，和醫師討論後才能建議適合進行的運動，病人本身也才知道自己的能力範圍在哪裡。若是病情穩定的病人，通常可以從平緩步道健行開始，逐步提升運動量。

如果病人在疾病還不穩定的狀態，比如急性心肌梗塞剛康復、嚴重心律不整、重度心臟衰竭或血壓不穩定，暫時不建議參加登

山活動。因為登山時心臟負荷增加，可能誘發新的嚴重心血管事件，甚至導致死亡。

另外，心臟功能只是我們能夠去爬山的其中一個條件，其他系統的配合也很重要，包括胸腔、腎臟、腸胃道、神經系統、骨骼肌肉系統、內分泌、血液、感染等等，因此，當身體某一部分不穩定時，去登山健行都會增加危險性。

回答二

如何評估要登郊山、中級山，還是挑戰百岳路線？

台灣的山岳依照海拔高度、地形特性及所需裝備，大致可分為郊山、中級山與百岳三種類型，在體能需求與風險程度上有明顯差異。每一種類型都有各自的愛好者，要去登山前要仔細評估自己的能力範圍。

郊山通常位於我們居住周邊，海拔多在1,500公尺以下，例如台北的陽明山、台中的大坑步道或是高雄的柴山步道。郊山步道大部分指標及路線很清楚，交通便利，通常只需要半天到一天就可完成行程，可以作為心臟疾病穩定後嘗試的登山路線。雖然路線比較親民，但是不代表不會迷路，而且因為大家警戒心比較低，反而容易發生事故，還好郊山登山的人比較多，如果發生意外容易被發現，要送醫也比較快速。

中級山主要分布於海拔約1,000至3,000公尺之間的山區，著名的有苗栗的加里山、台中的鳶嘴山、谷關七雄及北部的北插天山。中級山的步道地形多變，有時路跡不明，一旦下雨或起霧很容易迷失方向或失溫，登山

者除了需要較好的體能外，也必須具備地圖判讀、導航及野外應變能力。有些中級山行程可能需要一至兩天以上，必須仔細考量足夠的食物與飲水，夜晚紮營時是否有適合的營地及足夠的保暖衣物。

百岳是由以前的登山前輩選出台灣的100座著名高山，絕大多數海拔超過3,000公尺，例如玉山、雪山及合歡山等等。有些百岳例如合歡群峰、南橫三星、雪山東峰或是玉山前鋒可一日來回，其餘百岳路線通常距離較長，許多行程需兩天到十天時間。由於位於高海拔地區，登山者可能面臨高山症、低溫、強風、迷路及天候快速變化的種種挑戰，因此必須有充足及適當的裝備、循序漸進的高山經驗與良好體能。因為很多縱走路線天數較長，萬一在縱走的過程中受傷或是需要支援，常常會進退兩難，有時候必須要出動直升機救援才行。

對於本身有心臟病的人來說，一般是從郊山開始入門，逐漸再往中級山訓練，最後有把握了，再去進行百岳路線。

回答三

有心臟疾病登山前除了帶藥，還有很多重要的準備

心臟病病人若想從事登山活動，事前準備十分重要。病情穩定的病人應先諮詢心臟科醫師，心臟科醫師會幫你進一步檢查確定狀態，比如抽血、胸部X光、心電圖、心臟超音波、運動心電圖或24小時心電圖，如果有明顯異常應暫時避免登山。

登山前要提升自己的體能，寧可在山

下流汗，不要在山上流淚。可以透過負重步行、小跑步，騎自行車或爬樓梯訓練，逐步提升心肺耐力。登山時應攜帶平時服用的心臟藥物，並依照醫囑按時服藥。預防高山症的藥物及其他症狀治療藥物，比如腹瀉、頭痛、失眠等，應按個人需求準備。

登山裝備最好有一張清單逐項清點，按照需求放在背包適當的地方，有些重要裝備，例如食物、飲水、頭燈、雨衣、保暖衣物或是行動電源，一旦疏忽就可能造成嚴重後果。

強烈建議結伴同行，在山上行走時也不要脫隊，最好找經驗豐富的人帶隊，這樣就算遇到問題，至少有同伴幫忙處理聯絡，同時也要定時回報狀況給山下的留守人，一旦未按照登山行程，可以及早發現問題尋求援助。此外，對於要去的目的地及路線，必須有詳細的認識，準備好地圖或離線地圖，才能減少迷路的事件。

山上的行進速度要按照個人能力，避免逞強趕路，每一步都要確實穩健，因為在山上就算只是扭到腳不能走，要到山下就醫都是大費周章的工程。如果在山上出現新的症狀，例如胸痛、呼吸困難、冒冷汗或心悸，應當機立斷停止活動，並由專人陪同盡快就醫，不要單獨撤退，有一些人就可能因為這樣在山林中失蹤或死亡。天候不佳或預期登山行程中會遇到惡劣氣候時，應該果決取消行程，不要因為已經請假或繳錢，覺得很可惜而強行登山，以免遺憾發生。

結語：安全是最重要的前提

心臟不好的人還是可以去從事登山健行活動，只要症狀穩定且經過心臟科醫師的確認之後，就可以選擇一個適合自己體能的登山路徑。心臟病病人藉由比其他人付出更多的準備及努力，以安全為前提的情況下，也能讓身體及心靈獲得大自然的滋潤，享受健康生活。🕒



想置身風景壯麗的山間，需要充足準備與良好的體力。



郊山步道大多規劃良好，適合做為心臟病病人的初步登山行程。